



Kalpa Vriksha
Yoga Metodo Satyananda



ITALIA

10045 PIOSSASCO (TO) - str. Campetto n. 43
tel. 349 669 34 21 - Email: kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - V. Cantalupo 3/a
tel. 338 434 93 77 - Email: kvn@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT

Yoga è un sistema di educazione integrale, non solamente per il corpo, la mente o l'intelletto ma anche per lo spirito. E' un metodo completo per superare le limitazioni della personalità umana.

L'idea di un principiante è che lo Yoga sia formato da esercizi fisici o semplicemente da asana e pranayama, ma questo è un errore enorme. Lo Yoga vero è molto più di asana, pranayama, mudra, bandha e kriya: questi sono considerati essere degli aiuti nella pratica dello Yoga.

Si dovrebbe ricordare che Karma yoga, Bhakti yoga, Raja yoga e Jnana yoga non si escludono reciprocamente l'un l'altro. Karma yoga conduce al Bhakti yoga che, a sua volta, conduce al Raja yoga. Raja yoga sviluppa Jnana, la conoscenza. Jnana intensifica Bhakti, Karma Yoga, la via del servizio altruistico, purifica il cuore, Bhakti yoga elimina l'agitazione della mente e Raja yoga rende la mente stabile. Ciascun tipo di Yoga è un completamento dell'altro.

La vita è un viaggio nell'oceano infinito del tempo, dove le scene sono in continuo cambiamento. La vita è un viaggio dall'impurità alla purezza, dall'odio all'amore cosmico, dalla morte all'immortalità, dall'imperfezione alla perfezione, dalla schiavitù alla libertà, dalla diversità all'unione, dall'ignoranza alla saggezza, dal dolore alla beatitudine eterna, dalla debolezza alla forza infinita.

Swami Sivananda Saraswati



Le asana di yoga non sono esercizi fisici, esse non lavorano sul corpo umano come gli esercizi di ginnastica. L'effetto delle posture di yoga sul corpo è creato tramite l'equilibrio del sistema nervoso e delle secrezioni delle ghiandole endocrine e, in modo particolare, mantiene l'equilibrio a livello energetico.

Dove c'è semplicità, c'è rilassamento; dove c'è complicazione c'è tensione. Così, quando ci si apre allo yoga, si sta imparando come essere semplici, non solo nel vestire, dormire e mangiare, ma in ogni aspetto dello stile di vita e di esistenza.

Desideri ingiustificati comportano preoccupazioni inutili e attaccamenti senza senso. Questo si chiama infelicità. Ma se esaminate i vostri desideri, se scegliete i desideri appropriati, è possibile eliminare le preoccupazioni inutili. Allora la vostra mente diventa spensierata e questa è la felicità.

Paramahansa Satyananda Saraswati



L'intero processo della vita spirituale è essere aperti e disponibili verso gli altri; aiutare, amare, vivere in armonia e affetto reciproci.

Paramahansa Niranjananda Saraswati

Le persone iniziano a praticare yoga per motivi diversi: per acquisire benessere fisico o psichico, per avere pace mentale o per migliorare la qualità della propria vita. Ma, per avere un vero risultato non basta praticare qualche tecnica di Yoga, è necessario fare dei passi ben precisi: sperimentare la semplicità della vita, vivere in accordo con i principi del proprio dharma, collaborare a costruire una società migliore, cambiare se stessi. Il cambiamento deve avvenire da dentro di sé. La trasformazione di coscienza, di energia e di mente sono il vero yoga.

Swami Ishananda Saraswati

ॐ

Una società evolve bene quando gli uomini anziani piantano alberi sotto la cui ombra sanno che non si sederanno mai.

Proverbio Greco

ॐ

Tu sei ciò che ami. Se ami il denaro, sarai sempre uno schiavo. Se ami le apparenze, ti vedrai presto un fallito. Se ami il povero, ti sentirai un vero ricco. Se ami la verità, diventerai una persona libera. Se ami tutto in tutto, sentirai in te il respiro divino. Non dimenticare: tu sei solo e sempre ciò che ami.

B. Porra

ॐ

Vedete un mondo in un granello di sabbia
e il paradiso in un fiore selvatico,
tenete l'infinito nel palmo della vostra mano
e l'eternità in un'ora.

William Blake

ॐ

Terra sulla quale questa vita si muove e che respira;
possa donarci i suoi frutti più belli!
Terra che provvede a tutto, che porta tesori, che è luogo di riposo;
Terra dal petto dorato, dimora di tutta la vita.
Piacevoli sono le tue colline, o Terra, le tue montagne innevate e le tue foreste.
Io sto su questa Terra, indomito, vivo, senza ferirla.
Sostienimi, o Terra, con la forza che dà il nutrimento emanante dal tuo corpo:
la Terra è mia madre, io sono suo figlio;
lo spazio infinito è mio padre, possa pervaderci in abbondanza.
Pacifica, misteriosa Terra profumata.
Qualsiasi cosa io raccolga in te, o Terra,
possa velocemente ricrescere di nuovo,
che noi possiamo non ferire i tuoi organi vitali o il tuo cuore.
Piene di dolcezza sono le piante,
e piene di dolcezza queste mie parole.
E con cose piene di dolcezza,
io prospero in mille modi.

Atharva Veda

PROGRAMMI A TORINO

SETTEMBRE

- Sabato 21
ore 18.00 - 19.30: **Festa di anniversario per i 12 anni del Centro di Torino**
- Sabato 28
ore 11,15 -12,00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

OTTOBRE

- Sabato 12 e 26
ore 11,15 -12,00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo yoga**
- Giovedì 24
Ore 21: **Serata di presentazione sullo Yoga**

ॐ ॐ ॐ

PROGRAMMI A PIOSSASCO

SETTEMBRE

- Sabato 21 e 28
ore 11,00 –11,30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

OTTOBRE

- da Sabato 5, ore 9 a domenica 6, ore 17
Programma residenziale di Formazione Insegnanti
- Sabato 5 - 12 - 19 - 26
ore 11,00 -11,30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**